HAMBÚRGUER DE SOJA SIMPLES E SABOROSO

INGREDIENTES

1 xícara de proteína de soja texturizada granulada (carne de soja)

temperos (alho, cebola, azeite, shoyu, pimenta-do-reino, cominho, salsinha e cebolinha)

1 ovo

1/2 xícara de farinha de rosca

1/2 xícara de farinha de aveia

1 xícara de água fervente

MODO DE PREPARO

Separe 1 xícara da carne de soja e coloque de molho (para hidratar) em um recipiente com 1 xícara de água fervente.

Deixe hidratando por aproximadamente 20 minutos.

Depois esprema bem a carne e reserve.

Bata no liquidificador o alho, cebola, azeite, shoyu, pimenta-do-reino, cominho, salsinha e cebolinha.

Depois de bater por aproximadamente 30 segundos, acrescente a carne de soja e bata por mais 30 segundos.

Quando o refogado estiver em temperatura ambiente, adicione um ovo, 1/2 xícara de farinha de rosca, meia xícara de farinha de aveia e shoyu (opcional, mas umidifica a massa) e misture bem.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18321-hamburguer-de-soja-simples-e-saboroso.html